9 juni 2020

**Refereerbijeenkomst “De gezonde professional”**

Overbelasting en burn-out onder GGZ professionals is een groot probleem. Globaal een op de drie professionals krijgt er mee te maken. Hoe blijf je zelf gezond wanneer je continue onder tijdsdruk moet presteren en steeds geconfronteerd wordt met ernstige psychische stoornissen? Dit, terwijl je ook last hebt van wachtlijsten, administratiedruk, veranderende wetgeving, regels en systemen? Er zijn grofweg twee soorten oplossingen hiervoor: systemische en individuele. Tijdens deze avond zullen we vooral ingaan op wat je als individu kunt doen om gezond te blijven. Hierbij spelen diverse factoren een rol en een gezonde leefstijl staat centraal. Maar wat is een gezonde leefstijl? Welke adviezen zijn er te geven op het gebied van voeding, beweging, ontspanning, slaap en zingeving? En minstens zo belangrijk: hoe kan je succesvol komen tot een duurzame gedragsverandering?

Rogier Hoenders zal voor de pauze op basis van de resultaten van wetenschappelijk met ons kijken naar wat een gezonde leefstijl is. Na de pauze neemt hij ons mee door de wondere wereld van gedragsverandering. Waarom is het zo moeilijk om ons gedrag blijvend te veranderen? Hoe kunnen we ondanks die uitdaging toch succesvol zijn?

**Sprekers:**  
Gerdi Goris, KJ psychiater Jonx/Lentis, avondvoorzitter

Dr. Rogier Hoenders, psychiater, manager inhoudelijke zaken en hoofd wetenschappelijk onderzoek van centrum integrale psychiatrie (CIP), plaatsvervangend opleider psychiatrie van Lentis, voorzitter consortium integrale zorg en gezondheid (CIZG).  
  
**Programma:**  
19.00     Introductie tot het thema, door Gerdi Goris  
19.15     De gezonde professional: focus leefstijl  
20.15 Reactie op de chats  
20.30 Pauze  
20.40 Duurzame gedragsverandering: hoe bereik je dat?  
21.40 Reactie op de chats  
22.00 Afsluiting

**Accreditatie**  
Er is accreditatie aangevraagd bij NIP/NVO (geldt ook voor SKJ), NVvP, RV,  VSR, FGzPt  
  
**Live-streaming**

Deze bijeenkomst is live via streaming.accare.nl. te volgen. U dient met de door u toegezonden mail in en uit te loggen om een bewijs van deelname en accreditatiepunten te ontvangen.  
  
**Inschrijven**  
Tot en met 9 juni 2020 16 uur kan worden ingeschreven. Inschrijving is verplicht.